BIBLIOTECA UNIVERSITĂȚII

ANUL IV — Nr. 1203 6 PAGINI 5 LEI DUMINICĂ 21 NOEMBRIE 1948

SPORTUL popular

Redacția și Administrația: Str. SARINDAR 12. — BUCUREȘTI
Telefoane: Secretariat 3.19.36, Tipografia 3.84 39, Redacția 4.07.48, Administrația 6.14.06

Abonamentele încep la 1 și 15 ale fiecărei luni.
Taxa poștală plătită în numerar 106.523 945. Cont CEC Nr. 7655

ABONAMENTE:
Abonament individual lunar . . 120 lei
Instituții ..... 5.000 „
Organizații, anual . . . . 2.000 „

SĂ PREGĂTIM CU ATENȚIE VIITOARELE CADRE ALE SPORTULUI POPULAR

PRINTRE CELE MAI REMARCABILE succese obținute de sportul popular românesc performanța reprezentativei naționale de juniori care a învins la football, selecționata maghiară cu 5:0, se situează la loc de frunte. Poate că acest succes a fost unul dintre cele mai remarcabile, obținute de vreo echipă de football. Și rezultatul este cu atât mai remarcabil cu cât el permite să se tragă concluzii destul de îmbucurătoare asupra viitorului footballului nostru. Într'adevăr, juniorii au cules o victorie meritată, învingând prin elan și voință echipa oaspeților, arătând și o superioritate tehnică evidentă.

Această îmbucurătoare victorie, fie ea cât de strălucită, nu trebue însă să ducă la automulțumire. Succesul, nu trebue să fie decât o etapă. După el, munca de îmbunătățire, ridicare a nivelului politic și tehnic trebue să continue cu mai multă atenție. Să învățăm din victorii, tot atât cât trebue să învățăm și din înfrângeri.

Problema educării juniorilor în spiritul nou ce trebue să domnească în sport, în spiritul moralei proletare, să constitue o preocupare și o sarcină permanentă pentru toate cluburile sportive. Dar nu numai juniorii trebuesc educați în spiritul acestei morale ci și echipele de pitici, care au început să se înmulțească într'o proporție îmbucurătoare.

Este drept că sunt unii antrenori care se interesează îndeaproape de activitatea extrasportivă a juniorilor sau piticilor. Ei se interesează îndeaproape de activitatea din școală, sau din câmpul muncii. Treaba aceasta pe care o fac antrenorii câteodată, ar trebui să fie organizat făcută, dar nu de antrenor care are mai mult un rol tehnic, ci de un responsabil special însărcinat cu munca edu ativă a tinerilor. Acest responsabil trebue nu numai să supravegheze activitatea din afara terenului de sport a tinerilor, dar să întocmească un plan general pentru tinerea ședin'elor educative și să vegheze la respectarea planului și la frecventa sportivilor la ședințe.

Numai printr'o intensă activitate de pregătire ideologică se va putea ridica nivelul sportivilor Republicei noastre Populare, pregătindu-se elemente noi capabile să îmbrace cu cinste nu numai tricoul național ci chiar și simplul tricou de sportiv.

Aceste măsuri trebue să meargă mână în mână, cu ridicarea nivelului tehnic. Ridicarea nivelului tehnic trebue să fie astfel făcută, încât să nu desvolte cel mai periculos microb ce bântue prin rândurile tineretului sportiv, și anume, vedetismul. Nimic nu este mai primejdios în munca de popularizare a sportului în rândurile tineretului decât vedetismul.

Foarte adesea poate fi văzut câte un tânăr cu părul mare, pași apăsați și privire pierdută care pare că plutește cu cel puțin jumătate de metru deasupra tovarășilor și prietenilor săi. Asemenea specimene înfumurate pot fi văzute adesea în rândul sportivilor mai tineri. Imitarea așa ziselor vedete a devenit câteodată un obicei al tinerilor sportivi. E.hipa CFR B. are un numeros lot de pitici. La un match între două din aceste echipe de pitici am putut vedea că fundașul dreapta căuta să-i imite pe Apolzan, coplindu-i nu numai pieptănătura dar și ținuta, iar halful centru se căsnea cât se poate de mult să semene cu Mari, în felul în care își ducea mâinile dealungul șoldurilor.

Desigur că este foarte bine ca tinerele speranțe ale footballului să caute să imite exemplul jucătorilor mai buni. Dar ar fi bine ca această imitație să nu se reducă numai la pieptănătură sau la legănatul brațelor ci la însușirea unei tehnice cât mai înaintate. Sunt mulți copii chiar, care sunt conștienți că nu trebue să se maimuțărească după așa zisele vedete, ci trebue să-și însușească dela ei doar tehnica. La Făgăraș există câteva echipe de descuiți, iar două dintre ele, au atins un nivel tehnic mai ridicat decât celelalte. La un astfel de match în care puștii jucau fără bocanci dar cu entuziasm un spectator prichindei explica celorlalți copii de pe tușe că ar fi foarte bine dacă cele două echipe făgărășene de pitici ar copia echipele fruntașe de football, ar perfecționa tactica schimbării posturilor, tactică pe care cei de pe teren o aplicau cu destulă măestrie. O astfel de imitație, nu mai este un pur spirit de maimuțăreală ci, dimpotrivă, o acțiune pozitivă. Copilul de pe marginea terenului de football din Făgăraș, avea perfectă dreptate. Copiii trebue să învețe dela marile echipe. Dar nu modele de pieptănături, ci sisteme de joc și tehnică. Cluburile trebue să acorde o atenție deosebită acestor cadre mai mici, care deacum au fost atrase în sport, (copiii dela atletism sau tennis, ori piticii dela football) dar ceeace trebue să constitue o principală sarcină a tuturor celor care luptă pentru desvoltarea sportului de masse este: atragerea unui cât mai mare număr de tineri în sport. In sport trebue să fie atrași cât mai mulți tineri. Nu setea de performanțe trebue să-i atragă pe terenul de sport, ci în primul rând dragostea pentru sport și plăcerea de a-l practica. Cât mai mulți tineri trebue să practice sportul, și doar cei mai buni și mai pregătiți dintre ei să fie legitimați sau să ia parte la competițiuni.

Doar din massele cele mai largi ale tineretului se vor ridica cei mai de frunte reprezentanți ai sportului popular românesc. Desigur că în stadiul actual de desvoltare, nu tot tineretul țării este angrenat în sport. Dimpotrivă, largi masse de tineret, în special dela țară nu au avut deloc contact cu sportul, din cauza regimurilor trecute cari au ocolit cu premeditare ridicarea culturală a maselor pentru a le putea menține sub exploatare.

Foarte mulți tineri din fabrici și școli nu au un contact strâns cu sportul. Faptul că participă din când în când la un cross sau că uneori joacă o partidă de ping-pong, nu înseamnă că respectivii sunt angrenați în mișcarea sportivă de masse.

Cluburile școlărești care cuprind tinerii de cea mai fragedă vârstă trebue să desfășoare cu multă râvnă munca de popularizare a sporturilor luptând în primul rând împotriva celui mai temut adversar al acestei idei: vedetismul.

In cluburile școlare unde se pregătesc cadrele sportive ale viitorului, educa'ia sportivă trebue să se împletească cu cea școlară. Sportul nu trebue să excludă râvna la învățătură. Dimpotrivă, cei mai buni elevi trebue să fie cei mai buni sportivi.

Exista pe vremuri, versiunea pusă în circulație de către dușmanii declarați ai tineretului, că elevii buni, nu fac sport, deoarece cu astfel de îndeletniciri dăunătoare își pierd vremea leneșii și numai „haimanalele" bat mingea pe maidane. Este adevărat că înainte vreme, din cauza desconsiderației cu care era învăluit sportul de către guvernanții reacționari burghezi, elevii care jucau football, de pildă, pe maidane trebuiau să fugă dela școală pentru a practica sportul favorit. Este drept că acesta nu era un bun si-

G. Florian

(Continuare pag. 3 col. 5—6)

Astăzi dela ora 10 dimineața, pe hipodromul Băneasa-Trap

CAMPIONATELE REGIONALE DE CROSS-COUNTRY

CATANĂ ȘI SMC-ul VOR IEȘI ÎNVINGĂTORI ȘI DE ASTĂDATĂ? VICTOR FIREA ȘI SMC-ul FAVORIȚII NOȘTRI

Hipodromul Băneasa-Trap găzduește astăzi campionatele regionale de cross-country.

Cu o săptămână înainte de „Naționale" crossiștii bucureșteni vor încerca să-și tranșeze rivalitatea. O luptă care se anunță a fi dârză și va avea darul să dea câștig de cauză celui mai bun.

Catană și S. M. C.-ul..?

Până acum, cele două crossuri disputate, cu excepția grandiosului cross popular din 31 Octombrie, au revenit lui Catană și SMC-ului. Învingătorul s'a dovedit a fi singurul pregătit pentru probele adequate sezonului și, cum era normal, se situa pe primul loc.

De astădată, Catană, deși se va întrebuința la maximum, nu credem că efortul lui va fi încununat de succes.

Dece? Iată:

La crossul „Să întâmpinăm 7 Noembrie"...

...Catană nu a fost primul. A întâlnit cei mai buni oameni ai acestei probe și s'a mulțumit să termine pe locurile următoare. In acel cross, Victor Firea dispusese de Tălmaciu pe ultimii metri într'un stil uluitor. După comportarea avută atunci, Firea este favoritul nostru. Un semn de întrebare îl constitue antrenamentul, pe care, însă, suntem convinși că și l-a continuat cu atenția și seriozitatea ce-l caracterizează.

Dumitru Tălmaciu, Radu Ioniță și „bătrânul" Dinu Cristea dacă vor lua startul, alături de Victor Firea și Catană, vor forma quintetul din care, cu siguranță, se va desprinde câștigătorul.

Pe echipe, SMC-ul, Armata, Sind. Constructori și CFR se prezintă cu aceleași șanse. Înclinăm pentru SMC.

Celelalte categorii

Paul Farca, la juniori, este un câștigător sigur în cazul când va alerga. Lucrul acesta este problematic, Farca fiind sfătuit, pe bună dreptate, să renunțe, efortul făcut în sezonul trecut îi este suficient.

Fetele, vor prilejui o aprigă întâlnire între Elena Dinescu și Laura Ceaclos, prima considerând-o în mai mare măsură să devină campioană regională.

Traseele și orele plecărilor

ORA 10.15 JUNIORI 3.500 M.: Plecarea din fața tribunei de mijloc, o tură pe pista hipodromului, ieșirea din hipodrom prin poarta dinspre hipodromul de galop, se traversează șoseaua Kiseleff, se coboară pe scări jos la debarcader, la dreapta pe malul lacului, se trece peste podul chinezesc, mai departe se trece peste podul de lemn la dreapta sus pe aleia oblică, se iese pe poarta din fața arcului de triumf, se face la dreapta pe șoseaua Kiseleff, se intră pe aceeași poartă, se face la dreapta și se sosește în fața tribunei de mijloc.

ORA 10.45 SENIORI 8.000 m.

Plecarea de pe hipodromul de trap Băneasa, din fața tribunei de mijloc, se face un tur pe pistă, se iese pe poarta hipodromului de galop, șoseaua Kiseleff, fântâna Miorița, podul Băneasa, la dreapta șoseaua Herăstrău, se trece linia ferată București—Constanța, se aleargă peste arături, se intră în str. Școalei, se trece peste pod, pe șoseaua A. A. Jdanov, se iese la Arcul de Triumf, la dreapta pe șoseaua Kiseleff, intrarea prin aceeași poartă pe hipodrom la dreapta și se sosește în fața tribunei mijlocii.

ORA 10.45 FETE 1.100 M.:

Un tur pe pista hipodromului de trap, cu plecarea și sosirea în fața tribunei mijloc.

Se atrage atenția concurenților că numai parcursul fetelor poate fi efectuat cu pantofi cu cuie, traseele juniorilor și seniorilor nu pot fi parcurse cu pantofi de cross sau de tennis.

Spicuiri din regulament

In clasamentul pe echipe nu vor conta decât concurenții legitimați la FRA. Fiecare club poate înscrie 10 concurenți sau concurente de fiecare categorie, în clasament contând primii 6. Juniori sunt considerați cei născuți între 1929 (inclusiv)—1932 (inclusiv) Fetele născute în 1932 și înainte au dreptul să participe. Concurenții vor avea la ei un act din care să reiasă data nașterii. Clasamentele se fac separat pentru fiecare categorie. In caz de egalitate de puncte, se consideră câștigătoare echipa care are pe cel de al șaselea mai bine clasat.

Inscrierile se primesc pe hipodrom până la ora 9 dimineața.

In sala Sindicatului S.T.B. din calea Dorobanți

Au loc astăzi primele concursuri de gimnastică liberă și tennis de masă pentru începătoare sindicaliste

Pentru promovarea tinerelor elemente începătoare, cum și pentru difuzarea sportului în rândurile maselor muncitoare CONSILIUL JUDEȚEAN ILFOV, a luat inițiativa organizării unor concursuri în care acestora să le fie dat prilejul să se afirme.

Unul din sporturile de masse — gimnastica liberă, individuală și de ansamblu, face astfel primii pași, în cucerirea pe care o merită în rândul iubitorilor de sport. Această relese cu atât mai mult, din faptul că punctajul ce se va acorda de juriu, se va purta și asupra ținutei mișcărilor, deopotrivă cu cel al efortului fizic.

Notăm că un asemenea concurs, se ține pentru prima oară în Capitală și el e menit să fie începutul unor noui mari competiții pentru popularizarea sportului în rândurile celor din câmpul muncii.

Simultan cu concursul de gimnastică, într'una din sălile alăturate, la patru mese, vor avea loc concursuri de tennis de masă rezervate și acestea începătoarelor din sindicate.

Câteva amănunte tehnice

Concursul, care are loc în sala Sindicatului STB din calea Dorobanți, începe la orele 9 dimineața, concurentele trebuind să fie prezente la orele 8 și 30.

Concursurile de tennis de masă, se vor ține pe echipe de trei, prin eliminare. Punctajul se va face dela 1 și 5, iar sindicalistele începătoare care se vor evidenția vor primi plachete și diplome acordate de către Consiliul Județean Ilfov, secția Educație fizică și sport.

*

Juriul care va califica pe concurenți, va fi compus din trei comisii, din care vor face parte următorii: Fsti (C. G. M.) Dr. Bujoiu (Uniunea Sindicală) prof. Mihăiță (CEF), Vania Sibiile, Negreanu (M. Inv. Public) prof. Waldemar Erthers (CFR) iar secretar al concursului, va fi d. Gustav Fischer dela SMC.

Astăzi la ora 14,45 la UCB-Venus

PETROLUL PREZINTĂ IN JOCUL CU VITROMETAN O ECHIPĂ INTERESANTĂ, MAI ALES LA ATAC

Jocul divizionar de azi, Petrolul-Vitrometan, contrar tuturor așteptărilor, nu pare deloc desechilibrat. Intr'adevăr, mediocrii au manifestat fluctuații de formă destul de accentuate. După un joc foarte bun la Oradea ca să luăm exemplele cele mai proaspete, a urmat pe teren propriu un eșec fără drept de apel, în fața unui adversar asupra căruia în campionatele trecute a înregistrat regulat victorii.

Dar este foarte adevărat că și Petrolul a suferit astfel de fluctuații și nu mai departe decât etapa trecută, a făcut un joc sub așteptări încheiat logic cu un eșec în fața Metalochimicului.

Incât, sub acest raport, partida de astăzi dela UCB Venus, nu apare câtuși de puțin desechilibrată. Situația este aceeași în ambele taberi.

Petrolul și-a refăcut apărarea

Acolo însă, unde încep să apară diferențele sunt efective.

Un timp, Petrolul făcea jocuri slabe în ciuda faptului că prezenta echipe complecte. Era vorba însă, de simple decizuri de formă. In ultimul timp, însă, indisponibilitățile ivite în formație au determinat și comportări diferite. Astăzi, roș-albaștrii prezintă apărarea refăcută. Atât Petrescu cât și Tănăsescu s'au restabilit și reintră. Ceea ce înseamnă că acest compartiment măcar este complect și sigur de un joc obicinuit. Atacul, prin accidentul lui Oană și lordache, este încă descomplectat. Deci, randamentul va fi mai redus, cu atât mai mult cu cât Titi Ponescu nu-și reintră în cadența normală. Vogl, a recurs de data aceasta, pentrucă altfel nu are cum, la o soluție asemănătoare utilizării halfului Bartha la CFR B ca înaintaș centru. Petrolul va avea azi în postul de centru înaintaș pe Bărbulescu. Este o încercare într'un sistem ad-hoc care poate să reușească sau nu. Asta din punct de vedere ofensiv, pentrucă defensiv Bărbulescu va corespunde. Dealtfel, după câte ne reamintim acesta este și scopul în mare măsură. Elveții utilizează aproape în mod constant formula aceasta cu înaintașul centru retras mai în urmă, ceeace duce în mod automat la acțiuni ofensive în patru oameni.

Dealtfel, iată și echipa Petrolului: TR. IONESCU, DRAGAN, TANASESCU, TORJOC, PETRESCU, PEPELEA, FLAMAROPOL, (FATU) FATU (FLAMAROPOL), BARBULESCU, TITI POPESCU, MARINESCU.

Vitrometan însă, nu-și datorește fluctuațiile efectivului descomplectat, ci nu mai gradului de pregătire și condițiunile morale pentrucă nu trebue să uităm că această echipă și-a schimbat foarte des numele trecând din conducere în conducere. Astăzi, sunt în mâinile muncitorilor dela Vitrometan care vor ști să ducă echipa pe drumul cel bun. Evident, nu va găsi comportarea obicinuită chiar azi, dar un început de ameliorare va demonstra. Echipa (probabilă): KODACEK, MAIORESCU, SULYOK,

Continuare pag. 5 la rubrică)

Elevii Școlii Tehnice Sportive din București

învață serios și fac progrese în sport

AM PREZENTAT DESEORI în paginile ziarului nostru frumoasele realizări obținute de elevii și corpul profesoral din școlile tehnice sportive. In afara programului teoretic de pregătire, care nu este cu nimic inferior celui din învățământul mediu, elevii primesc o temeinică educație sportivă, educație menită să formeze viitoarele cadre de conducere ale sportului. Ori și cât de experimentat ar fi însă ochiul reporterului, el tot nu a reușit să prindă în totul naturalul, viața cotidiană a celor din bănci cât și munca dusă în colectiv, muncă ale cărei roade sunt din cele mai favorabile.

Un grup de elevi ai școlii din București ne-a adus la redacție un reportaj în care au fost trecute în revistă înfăptuirile de până acum. Si reportajul acesta, scris de cei care l-au trăit, este o dovadă elocventă a seriozității cu care se duce munca la școala tehnică sportivă din Capitală. Am vrea că începutul acesta să fie un imbold și pentru cei din provincie, dela care așteptăm vești. Oricât de mărunte, ele sunt binevenite, ventrucă în felul acesta, se poate urmări o activitate prezentă, despre care însă știrile lipsesc

Reportaj colectiv de: Felina Păun, Niculescu Florentina, Domnica Rădulescu, Ioan Neagu, Sarchisian Vartan și Ioan Lupu.

„Așa este la noi"...

AU TRECUT PUȚINE zile dela începutul anului școlar. Și totuși, în intervalul acesta scurt, multe lucruri și-au schimbat fața în școala noastră. Clasele nu mai au pereții goi, pentrucă elevii, sub îndrumarea comitetelor respective, au purces la amenajarea jurnalelor de perete, ținute mereu în actualitate. Așa a fost la clasa I-a, fete, unde prietenia româno-sovietică a fost oglindită în coloanele frumosului jurnal. La clasa I-a B, fete, unde simțul artistic nu a fost dat uitării, după cum și clasele de băieți nu s'au lăsat mai prejos. Prin jurnale de perete executate cu mult gust prin articole frumos scrise, prin activitatea culturală pe care o desfășoară, elevii școalei tehnice sportive din Capitală au reușit să facă din școala lor un îndrumar pentru celelalte. Îndrumați de profesori, elevii își îmbogățesc în permanență cunoștințele teoretice și practice. Dealtfel îmbinarea teoriei cu practicul se face în mod armonios. Un alt fapt, destul de semnificativ, este participarea tuturor elevilor școalei la munca voluntară pentru amenajarea terenurilor de volley și basket, precum și a pistei de atletism. S au remarcat elevii clasei I-a D care dealtfel se află printre clasele fruntașe în toate domeniile de activitate.

In ceeace privește însușirea cunoștințelor teoretice, este bine de știut că materiile care se predau sunt urmărite cu atenție de elevi și asimilate cu dragoste.

Intensă activitate sportivă...

EDUCAȚIA FIZICA ȘI SPORTUL, sunt practicate de elevi în mod organizat sub atenta supraveghere conducere a profesorilor de specialitate.

Concursurile interclase, participarea la diferite manifestațiuni, iată câteva spicuiri din viața sportivă a elevilor școalei. Demn de remarcat este faptul că la crossul „Să întâmpinăm 7 Noembrie", participarea a fost considerabilă și entuziastă. Iar rezultate remarcabile au fost de semnalat și în rândul elevilor acestei școli. Așa este cazul elevei Olga Demetrescu din clasa I-a A clasată foarte bine în una din serille la 600 m. sau a elevului Georgescu Igor din clasa I-a D.

Concursuri atletice, de volley, foot ball, basket, tennis de masă, sunt în permanență organizate și la ele reprezentativele claselor sau elevii individual participă cu multă bucurie. In afară de acestea, școala mai are o echipă model de gimnastică, echipă care face serioase pregătiri, și care

(Continuare pag. 5 col. 5)

MUNCA ȘI SPORTUL

CINE FACE CU ADEVARAT SPORT, știe că o bună pregătire și-un bun rezultat nu se poate concepe fără muncă. Se și spune de altfel, performanța aceasta sau recordul acesta, este răsplata unor lungi ani de muncă". Și nu o mun că întâmplătoare și superficială, ci una metodică și continuă.

Deasemeni știlul. E tot atâta muncă și tot atât talent, aici. La fel organizarea unui concurs: e muncă, e diviziune a muncii. Iar clubul, un club cu ani de viață și frumoase realizări, e muncă devotată și prieepută pentru ideie și pentru om.

Numai naivii, neghiobii și tronicii mai cred că stadionul e un maidan sau un fel de corso pe care-ți pierzi vremea lovind o minge sau svârlind un disc.

Sportul adevăratul sport, care strânge massele și le educă, învățându-le să lupte pentru viață și adevăruri, sportul acesta e un șantier, o uzină. Aici se cădesc caractere și trupuri, se muncește pentru țară și pentru un mai bun destin al lumii.

După cum sportul împrumută în tehnica sa, în concepția sa de lucru, aspecte ale muncii, tot așa munca, la rândul ei, este

VIRGIL LUDU

(Continuare pag. 4 col. 1)

inde mergem azi

Foot-ball

Teren UCB. ora 13: BNR — Armata-Iași.

Teren UCB: ora 14,45: PETROLUL—VITROMETAN Mediaș.

Teren Unirea: ora 11: Dinamo B — Dermata.

Teren Macaby: ora 11: Gratica M. S. B. — CFR Sibiu.

Box

Sala Noni: ora 10: Reuniune C.M.B.

Tennis de masă

Sala Sind STB, Cal. Dorobanți: ora 9: Campionat de tennis de masă pentru începătoare.

Gimnastică

Sala Sind. STB: ora 9. Campionat de gimnastică liberă.

Hand-ball

Teren UCB: ora 9: CSU — Vitrometan Mediaș, Campionat Național.

Rugby

Stadionul Tineretului, ora 9: C S U—Petrolul (jun.); CCAS — Electrica (cat. II), ora 11: CSCA — PMB (cat. II); Petrolul — CCPR (promoție); ora 13: CAM — Constructori (jr.): CCAS — CSCA (onoare); ora 15: CAM — Electrica (onoare); 23 August — Petrolul (onoare).

Popice

Arenele U. D. F. Giulești, Autofulger; ora 8: jocuri pentru campionatul local.

PROBLEMELE tehnicii sportive

ANTRENAMENTUL DEMIFONDIȘTILOR

La școala sportivă, din Moscova, condusă de maestrul emerit al sporturilor, A. Iacușenko, s'a încercat o nouă metodă pentru pregătirea demi-fondiștilo r. Noua metodă poartă numele de „antrenament combinat". Acest nou fel de pregătire constă în faptul că alternează antrenamentul zilnic cu cel periodic. Rezultatele acestui gen de pregătire au fost foarte bune. Cei 15 absolvenți ai noului curs au reușit, după numai un an de pregătire, să obțină rezultatele categoriei a II-a (la 800 m.: 2,08 și la 1500: 4.26). Iar absolventul A. Zainței, de 20 ani, a obținut rezultatele categoriei I-a (la 800: 2.01 și la 1500: 4.10).

Iată câteva aspecte din antrenamentul demi-fondiștilor dela școala sportivă din Moscova:

In cursul lunei Aprilie, când sportivii pot ieși pe teren, încep crossurile. Aceste alergări pe teren accidentat întăresc rezistența demi-fondistului. Se începe cu crossuri pe o lungime de 1 km. Alergătorii trebue să parcurgă această distanță în 3 min. 30 sec. La fiecare cursă distanța se mărește cu câte 500 m., dar demi-fondistul trebue să păstreze în alegare tot ritmul vechiu. Acelora ce se pregătesc pentru 800 m., li se va mări distanța, până la 5 sau 6 km. In aceeași zi ei vor face de 9-11 ori acest antrenament. Cei ce se pregătesc pentru 1500 m. vor parcurge, tot în aceiași zi, de 13-15 ori, o distanță, care va ajunge până la 7-8 km.

In perioada doua a antrenamentului, pornindu-se dela distanțele lungi se va scade de fiecare alergare câte 500 m. De această dată ritmul se accelerează, ajungându-se la ritmul alergărilor de 800 m. și respectiv 1500 m.

Când demifondistul a căpătat suficientă rezistență, se trece la antrenamentele pe stadion, care folosesc la desăvârșirea vitezei. Un alergător de 800 m. trebue să se pregătească, pentru a putea ajunge la timpul de 1 min. 55 sec pe această distanță.

Pe stadion, se va începe cu antrenamentul „repetat". Iată în ce constă acest antrenament: Pe diferitele distanțe (începând cu 100 m. apoi 200, 300 s. a. m. d., până la 800 m.), alergătorul trebue să obțină la fiecare un standard dinainte fixat.

In acest caz, graficul alergării de 800 m. va fi următorul:

100 m. — 13,1 200 m. — 26,0	200 m.—26,0	400 m.—55 sec.	1,51,0
300 m. — 40,0 400 m. — 55,0	200 m. — 29,0		
500 m. — 1,10,0 600 m. — 1,24,8	200 m. — 29,8	400 m.—60 sec.	
700 m. — 1,39,8 800 m. — 1,55,0	200 m. — 30,2		

Pentru a se desvolta viteza, în antrenamente este necesar să se

Continuare pag. 5 col. 3—4)